

## ŠPORT ZA SPROSTITEV - 7. RAZRED

Program ŠPORT ZA SPROSTITEV traja eno šolsko leto in v 7. razredu obsega 35 šolskih ur. Program izbirnega predmeta se izpelje enkrat na teden v okviru rednega pouka, le pri nekaterih vsebinah pa v strnjeni obliki. Ocenjevanje izbirnega predmeta je številčno.

Namen programa je spoznavanje sodobnih športno-rekreativnih vsebin glede na možnosti okolja in različnost v zmožnostih ter interesih učencev. Namen programa je približati šport učenčevim potrebam, interesom in željam, omogočiti spoznavanje novih športov in poudariti razvedrilni ter sprostilni značaj športa. Program lahko vsebuje športne zvrsti iz osnovnega programa (ples, aerobika, tek, pohodništvo), lahko pa tudi druge športe, ki jih ponudi šola (namizni tenis, badminton, borilni športi, hokej v dvorani). Izbira vsebine je prepuščena učitelju glede na materialne ter kadrovske pogoje šole in tradicijo kraja, vendar mora biti program za učence brezplačen. Določene vsebine (pohodništvo, drsanje, bowling, odbojka na mivki, ogled športnih objektov v Domžalah, ogled nogometne in košarkarske tekme) je nujno izpeljati v bloku več ur, tudi v popoldanskem času ali ob sobotah, ko je več časa. Seveda bo to le v skrajnih primerih. S pestro ponudbo novih športnih vsebin je razumljivo, da bodo nastali tudi določeni denarni stroški, ki pa se bodo omejili zgolj na ceno avtobusnega ali železniškega prevoza in ne na račun izvedbe programa (plačila zunanjih sodelavcev).

### Možne praktične vsebine programa:

- osnovna tehnika drsanja, badmintona, karateja, itd,
- osnovna tehnika dvoranskih športov (košarka, nogomet, odbojka)
- planinski pohod,
- osnove aerobike, fitnesa, bowlinga,
- tek v naravi v pogovornem tempu in fartlek,
- ogled in spoznavanje športnih objektov v okolici Domžal (trim steza),
- ogled športnih prireditev (nogometne in košarkarske tekme).